ZAMAN 21 MAYIS 2005 CUMARTESİ SAYI: 128 ZAMAN'LA BİRLİKTE SATILIR www.zaman.com.tr/ailem

ailem



NAŞIL BİR ÖZ GÜVEN?



İÇİNDEKİLER

ZAMAN ailem

21 MAYIS 2005 CUMARTESİ SAYI: 128

Feza Gazetecilik A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi	Ali Akbulut
Genel Yayın Müdürü	Ekrem Dumanlı
Yayın Danışmanı	Hamdullah Öztürk
Yayın Editörleri	Serhat Şeftali Mustafa Aydın Şemsinur B. Özdemir
Katkıda Bulunanlar	Ali Demirel Ali Budak
Tasarım	Mehmet Şimşek
Kapak	Osman Turhan
Sorumlu Müdür ve Yayın Sahibi Temsilcisi	Yakup Akalın
Reklam Koordinatörü	Yakup Şimşek
Yayın Türü	Yaygın Süreli

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21. 34196 Yenibosna-İstanbul Tel: 0212 639 34 50 (pbx) www.zaman.com.tr
Baskı: Feza Gazetecilik AŞ Tesisleri

http://www.zaman.com.tr/ailem
Öneri ve teklifleriniz için: ailem@zaman.com.tr

Çocuğum "iyi" bir insan olacak!

Çocuklarını seven anne-babalar sık sık "Benim oğlum büyüyünce doktor olacak", "Benim kızım, kocaman bir mühendis olacak" gibi sözler söyler. Peki hiç şu sözleri duydunuz mu?

"Benim oğlum büyünce iyi bir insan olacak!", "Benim kızım büyüyünce iyi bir anne, iyi bir hanım, iyi bir arkadaş olacak!"

Duymadınız değil mi? Çünkü çocukların büyütülmesinde hedef hep maddi ölçülerle sınırlıdır. Çok para kazanmak hep "iyi"dir. Ama çok para kazanan insanların çok iyi oldukları, hep iyi insanlar sınıfında bulundukları söylenebilir mi?

Peki anne-babaların çocuklarını hep doktor, hep mühendis, hep öğretmen olarak görmesinin yansımaları nasıldır? Bu tür yaklaşımların sonucu, çocukta daha ilk yıllardan itibaren, çok para kazanmak, araba almak, zengin olmak, gezip eğlenmek şeklinde tezahür eder. Beklentiler o kadar yükseltilir ki, çocuk ya da genç çok para kazanmanın hayaliyle yaşamaya başlar. Bu durum giderek, "Tek amaç vardır o da; zengin ve hoyratça yaşamak" sloganına dönüşür. Anne-baba tarafından yıllarca bir fantezi olsun diye söylenegelen sözler zamanla ciddileşir. Bu durum ebeveynin bir beklentisi halini alır. Artık bu sözler daha bilinçli söylenmektedir. Ama gencin anne-baba tarafından söylenen hedefe varması çok zor ve zahmetlidir. Doktor ve mühendis olup para kazanacaktır. O halde "İlk hedefi başaramasam da para kazanmaya odaklanabilirim" diye düşünür.

Anne-baba ve çocuklar "mutluluğu" hep kazanılan parada görürse ve istenilen parayı da elde edemezse bu sefer huzursuzluk baş gösterir. Gençler filmlerdeki gibi gezip eğlenen, gününü gün eden, sorumluluk almayan birer fert gibi yaşamayı düşündükçe iç huzursuzlukları dışa yansır. Çünkü hayat sadece eğlenceden ibaret değildir. İnsan çalışmak durumundadır. Hayatı devam ettirmek için kazanmalı; bunun bir kısmını, ancak gezmeye ve eğlenmeye ayırmalıdır. Mutluluk çıtasını yükselten aileler, bu çıtayı aşamayınca karamsarlığa doğru sürüklenmekte. Neden sizi mutsuz eden ve ulaşamayacağınız hedefler koyuyorsunuz? Halbuki ufak şeyler bile insanı mutlu etmeye yetebilir. Yeter ki sizin hedefinizin yönü belli olsun. Bir anne-baba olarak amacımız çok para kazanan çocuklar yetiştirmek olmamalı.

Amacımız, "iyi insan olabilen, Allah'ını tanıyan iyi bir Müslüman olabilen bir fert" yetiştirmek olmalı.

Serhat Şeftali | s.seftali@zaman.com.tr

KISA KISA

أحبُّ العبادِ إلى اللهِ الأتقياءُ الأخفياءُ

Ehabbu'l-ibâdi ilallâhi el-etkıyâu el-ahfıyâu

Allah'a göre insanların en sevimlisi, Allah'tan hakkıyla korkup takvâ ehli olan, ibadet ve taatlarında kendisini gizleyenlerdir. (Hâkim, el-Müstedrek, 1/4)

Allah, kulunun mağfiret dilemesinden hoşlanır

Ali b. Rebîa anlatıyor: "Bir keresinde Hz. Ali (ra) beni binitinin arkasına bindirip Harre tarafına götürdü, başını göğe doğru kaldırdı ve, "Allah'ım, günahlarımı bağışla, günahları senden başka kimse bağışlayamaz." diye duâ ettikten sonra bana bakıp güldü. Ben: Ey Mü'minlerin Emîri! Rabb'ine istiğfar etmen, sonra da bana bakıp gülmen nedir, bir şey anlayamadım) dedim.

Hz. Ali (ra): Resûlullah (sas) da beni terkisine almış, Harre tarafına getirmiş, başını göğe doğru kaldırmış, "Allah'ım, günahlarımı bağışla, günahları senden başka kimse bağışlayamaz." diye istiğfarda bulunmuş, bilâhare bana bakıp gülmüştü. "Yâ Resûlallah! Rabb'ine istiğfarda bulunman ve bana bakıp gülmenden bir şey anlayamadım" dediğimde şu cevabı vermişti: Rabb'im, günahları kendisinden başka bağışlayacak bir kimsenin olmadığını kulunun bilmesinden hoşlanıp güldüğü için ben de güldüm!" (İbn Ebî Şeybe'den)

Elbise hediye etmenin sevabı

Tirmizi (ra) naklediyor: "Dilencinin biri Hz. Abdullah b. Abbas'a (Peygamberimiz'in amcasına) gelerek bir şeyler ister. Abdullah, dilenciye: "Allah'tan başka ilâh olmadığına, Muhammed'in Allah'ın Resûlü olduğuna şehâdet ediyor musun?" diye sorar. Dilenci: Evet, der. Peki, Ramazan orucunu tutuyor musun? Evet. Bunun üzerine Abdullah: Sen bir şey istedin. Kendisinden bir şey istenenin de bir hakkı vardır. Sana yardım etmek boynumuza borçtur, diyerek adama bir elbise verir, sonra da şu hadisi rivâyet ederek, "Resûlullah'ın şöyle buyurduğunu işittim." der: "Herhangi bir Müslüman bir Müslüman'a bir elbise giydirirse, giydirdiği kimsenin sırtında o elbiseden bir parça bulunduğu sürece veren kişi Allah'ın himayesinde olur."

Kur'an'da bir çok yerde, "fe-zekkir" emriyle Allah'ın zikredilmesi emredilmektedir. Zikr, Cenab-ı Hakk'ı hatırlamak, sürekli olarak O'nun isim ve sıfatlarını tekrar etmek anlamındadır.

FOTOĞRAF: KÜRŞAT BAYHAN



Müferridler kimlerdir?

Ebû Hüreyre (ra) anlatıyor: "Bir keresinde Resûlullah, Mekke yolunda hayvanıyla giderken "Cümdân" dağına varınca: Haydi yürüyün, bu Cümdân dağıdır, müferridler geçtiler, buyurdu. Yâ Resûlallah, müferridler kimlerdir? diye sorduk. Allah'ı çokça zikredenlerdir, buyurdu." (Müslim.) Aynı kıssayla ilgili olarak Tirmizî'nin rivâyetinde farklı şu ifâdeler yer alıyor: "... Sahâbîler sordular: Yâ Resûlallah, müferridler kimlerdir? Allah'ın Resûlü şu karşılığı verdi: Kendilerini Allah'ın zikrine bağlamış, O'nu sürekli zikreden, haklarında konuşulanlara, kendilerine yapılanlara aldırmayan kimselerdir. Yaptıkları zikirler sırtlarından ağırlıklarını indirir, kıyâmet günü Allah'ın huzuruna hafif (günahlardan arınmış) olarak gelirler." *(Mecmau'z-Zevâid: 10/75)*

KISA KISA

اللَّهُمَّ يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ! يَا دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ! اِقْضِ حَوَائِجَنَا كُلَّهَا وَادْفَعْ عَنَّا الْبَلَايَا كُلَّهَا فِي كُلِّ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ

Allâhumme yâ kâdiye'l-hâcât! yâ dâfia'l-beliyyât! İkdı havâicenâ külleha ve'dfa' annâ'l-belâyâ külleha fî külli enhâi'l-âlem.

Ey ihtiyaçları gideren ve belaları def eden Allahım! Bizim bütün ihtiyaçlarımızı gider. Bizden ve dünyanın dört bir yanındaki Müslüman kardeşlerimizden bütün belaları da def et Yâ Rabbi!

Günahsız doğarız ama...

Hepimiz dünyaya günahsız ve masum olarak gözlerimizi açarız. Sorumluluk çağımıza geldiğimizde önümüzde iki yol vardır. Bu yollardan birisi bizi uçurumlara, diğeri ise cennetlere götürecektir. Bazen bizi cennete götüren yoldan çıkıp diğer yola sapabiliriz. Bu türlü yol değiştirmelerde "Ve enibu ilâ rabbiküm ve eslimû - Allah'a inâbe edin (döndüm-geldim) deyin, Allah'a teslim olun" (Zümer, 39/54) diyerek hemen kendimize gelerek doğru yola dönmeliyiz. Bu dönüş Rabb'imizi de çok memnun etmektedir. Bakın Efendimiz bir hadislerinde ne buyuruyor: "Allah kulunun tövbesinden sonsuz derecede memnun ve mesrur olur. Şöyle ki, bir insan çölde yolculuk yapıyor. Bütün azığı, eşyası ve suyu üzerinde olan devesi onu bırakıp kaçıyor. Adam sağa-sola koşuşup devesini arıyor; fakat sonunda yorgun ve ümitsiz bir halde bir ağacın altında uyuya kalıyor. Gözlerini açtığında bir de ne görsün; devesi, üzerindeki eşyasıyla beraber başucunda durmaktadır. Adam sevincinden öyle hale geliyor ki, Cenab-ı Hakk'a şükrederken yanlışlıkla, "Ben Senin rabbin, Sen de benim kulumsun" diyor. İşte tövbe eden kulu karşısında Rabb'imizin ferah ve sevinci bu adamınkinden daha fazladır."

Evvabîn namazı nedir?

Evvab 'tövbe eden, sığınan' anlamına gelir. Evvabîn namazı; tövbe eden ve Rabb-i Rahim'ine sığınanların namazı demektir. Nitekim Peygamberimiz (sas) "Kim akşam namazından sonra kötü bir şey konuşmaksızın altı rekat namaz kılarsa, bu kendisi için on senelik ibadete denk kılınır." demiştir. (Tirmîzî, Salat, 202) Ayrıca Kendisi'nin de (sas) akşam namazını müteakip altı rekat namaz kıldığı rivayet edilmektedir. (Şevkânî, Neylü'l-Evtar, III, 64) Altı rekatlık bir namaz olan evvabîn namazı, tek selamla altı rekat olarak bütün halinde kılınabileceği gibi üç selamla yani ikişer rekat olarak da kılınabilir. Bizleri Rabbimizin rızasına, Peygamberimiz'in şefaatine ulaştıracak olan namazın o cennetâsâ iklimine kanat çırpıp uçalım.

Bir günlük izin!

Sınavlara 180 günün kaldığı bir dönemde bir öğrenci, öğretmenin yanına gelerek 1 gün soru çözmemek için izin ister. Öğretmenimiz ona bir hesap çıkarır.

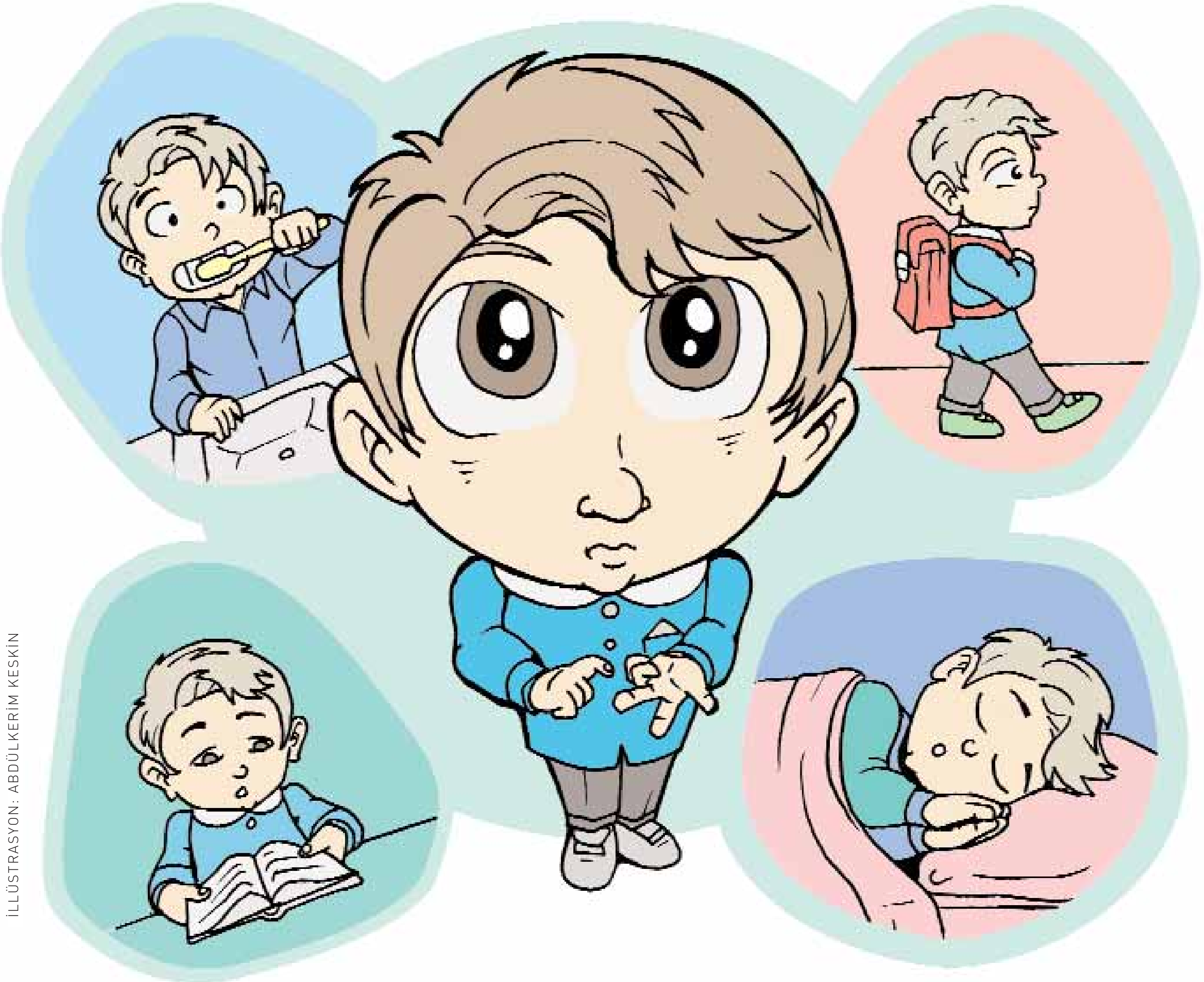
- Demek bugün izin istiyorsun. Gel ne istediğine beraberce bir göz atalım:

Sınava 180 gün var. Hafta içi her gün 8 saat okulun var; bu 60 gün ediyor, geriye 120 gün kaldı. Her gün 1 saat yemek molası ile geçiyor. Bu da 180 gün içinde 8 gün ediyor, geriye kaldı 112 gün. Hafta sonları dershaneye gidiyor ve 5 saat orada bulunuyorsun; bu da eder 11 gün, geriye kaldı 101 gün. Günde ortalama 8 saat uyuyorsun; bu da eder 60 gün, geriye kaldı 41 gün.

Hafta içi etütlere 3 saat katılıyorsun bu da eder 3 gün, geriye kaldı 38 gün. Her gün yollarda eve gidiş-geliş için 2 saatin gidiyor; bu da eder 15 gün, geriye kaldı 23 gün. Zaten bu süre içinde en az 3 gün hastalık iznin olacak. Kaldı 20 gün. Bu süre içinde 7 gün bayram izni kullanacaksın, kaldı 13 gün. Şubat tatilinin bir haftasını dershaneye giderek geçirecek, geriye kalan 7 günü izin olarak kullanacaksın, geriye kaldı 6 gün. Her gün yarım saat çay ve sohbet molası veriyorsun; bu da eder 4 gün, geriye kaldı 2 gün. Günde 8 dakika aynanın karşısında kendini izliyorsun, bu da eder 1 gün.

Geriye kalıyor sadece 1 gün ve eğer ben sana bu 1 günü izin olarak verirsem sen sınavları nasıl kazanacaksın?

Kişi en güzel kimi kandırır? Çoğunuzun vereceği cevap "kendimizi kandırırız" olacaktır. Aynen bu öyküde olduğu gibi bazılarımız o kadar çok bahaneler üretiriz ki elimizde olan günleri bile bir çırpıda bitiririz. Bunun temel sebebi yapacağımız işten korkmamızdır.
(LGS Rehber Kitap, Yunus Bilge)



İLLÜSTRASYON: ABDÜLKERİM KESKİN

Yasemin Yalçın Aktosun
Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

Mektup adresi: Çobançeşme Mh.
Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

Arkadaşsız çocuklar

Çocukların arkadaşlarının olmama sebepleri birbirinden farklıdır. Ebeveyn, sebebi doğru bir biçimde belirlemeli ve gerekli önlemleri almalıdır. Aksi takdirde arkadaşsız geçen süreç çocuğun asosyal gelişim göstermesine neden olabilir. Bu çocuklar nasıl arkadaş edineceklerini bilemiyor olabilirler. Kimi zaman yeni bir ortama nasıl girilebileceğini, ortamdaki şahıslarla nasıl tanışabileceğini, bir sorunla karşılaşırsa kendisini nasıl savunabileceğini bilemezler. Bu sebeple de yeni bir arkadaş ortamı onları ürkütür. Buna bağlı olarak da arkadaş edinemezler. Bu durumda ebeveynin, kendi hayatından birtakım deneyimlerini çocukla paylaşması, çocuğunu ısrarcı olmayan bir tavırla yeni bir ortama girmesi için teşvik etmesi gerekebilir.



Çocukta özgüven problemi olabilir

Özgüven problemi de çocukların arkadaş edinmelerini engelleyen bir faktördür. Bu çocuklar çok fazla isteseler bile kötü bir sonuçla karşılaşma kaygısından dolayı hep çekimser kalırlar. İstenmeyecekleri duygusu hakimdir. Bu sebeple var olan özgüven probleminin sebebi tespit edilmeli ve genel anlamda bir çözüme ulaşılmalıdır. Çocuk bu problemini halledebilirse zaten arkadaş edinmesine engel bir durum kalmayacaktır. Çocuk bulunduğu ortamda ciddi bir sorunla karşılaşmış olabilir.

Kimi zaman çocuğun arkadaş edinemediği ortam incelenmeli ve engelleyici faktörler saptanmalıdır. Mesela okul ortamında arkadaşı olmayan çocuğun arkadaş edinmesine engel olan kendisine ad takılmış olmasından duyduğu rahatsızlık ve utanç duygusu olabilir. Bu nedenle çocuğu engelleyen faktörler saptanmalı ve faktörler ortadan kaldırılmalıdır. Aile aşırı koruyucu tavrıyla çocuğun arkadaş ortamına girmesini engelliyor olabilir.

Bazı aileler çocuklarının farklı ortamlara girmelerini engeller. Bu çocuklar zamanla yeni ortamlara giremez ve yeni insanlarla tanışmaktan rahatsız olurlar. Bu da onların arkadaş edinebilmelerini ve sosyalleşebilmelerini engeller. Çevresindeki akranlarını kendisine uygun görmüyor olabilir. Yani tercih sebebi olarak arkadaş edinmiyor olabilir. Tercihen içinde bulunduğu ortamda arkadaş edinmeyen çocuğa müdahale edilmez. Bu kısım çocuklar sorun kapsamında ele alınmaz.

Salih Yusufoğlu
s.yusufoglu@zaman.com.tr

Mektup adresi: Ailem Dergisi (Salih Yusufoğlu) Çobançeşme Mah. Kalender Sk. No: 21 34196 Y.Bosna/İST.


FOTOĞRAF: TURGUT ENGİN

Her gün mutlaka Kur'an okuyun...

Ölümünüze 56 bin 220 dakika kaldı... Bu yazıyı bitirdikten sonra birkaç dakika daha azalacak bu zaman. Mukadder sona doğru hızla yaklaşıyoruz. Ve nihayet apansız ruhumuzu teslim edeceğiz belki de. Zaman azalıyor ve insanoğlu çok değerli bu vaktini nerede harcıyor? Mesela; en son ne zaman Kur'an okudunuz? Veya Kur'an'ı ne sıklıkla okursunuz?.. Hayatımızda, Fenerbahçe, Galatasaray veya ev, eşya, araba muhabbetlerine ayırdığımız zaman kadar Allah'ın kelamını okumaya da vakit ayırıyor muyuz? Yoksa uyuyor ve uyutuluyoruz muyuz?

Bir de unutuyoruz galiba: Kur'an, şifadır. Kur'an, ümitsizlere ümit kaynağı, darda kalmışlara en harika ferahlatıcıdır. Sıkıntılarımıza karşı en güzel sığınaktır. Kur'an dertlilere deva, çaresizlere çaredir. Kur'an, nurdur. Kur'an rahmettir, huzurdur, sevgidir, aşktır. Kur'an, Allah'a (cc), yakınlaşmadır. Peygamber'e (sas), sevdirmektir kendimizi. Kur'an hem kendimizin hem geleceğimizin kurtuluşudur...

Madem öyle Kur'an inananın her şeyidir; gelin, her gün az da olsa mutlaka Rabbimizin Yüce Kitabı'nı okuyalım. Hele hele yabancı ve bize uzak fikirlerin, mantıkların, insanımıza empoze edilmeye, sevdirilmeye çalışıldığı şimdilerde daha çok sarılalım İlahi mesaja... Bu amaçla, yanımızda küçük bir Kur'an bulunduralım ve müsait olduğumuz her yerde açıp okuyalım; arabada, gemide, trende... İşyerlerimizde de, mümkünse masamızda bir Kur'an olsun ve her gün az da olsa mutlaka buluşturalım gözlerimizi ve kalbimizi onun nuruyla. Meleklerin şereflendirmesi adına, evlerimizde de okuyalım Rahmani kitabı. Hele eş ve çocuklarımızla olursa bu okumalar, 'nurun ala nur' olur.

Başta dediğimiz gibi ömrümüzden birkaç dakika daha azaldı... Rabbim vakitlerimizi Kur'an'ın nuruyla aydınlatsın, gönüllerimizi imanın huzuruyla doldursun ve bizleri Kur'an'dan ayırmasın. (Amin)

Unutmayın! Okuyan kurtulur...

Onlar yeni Müslüman olmuş ve o heyecanla binlerce kilometreyi kat edip kutsal topraklara gitmişlerdi. Çinliydiler. İçlerinden Muhammed diye biri vardı ki, onun teslimiyeti bir başkaydı.

■ ALİ SAİD GEVEN

Çinli Muhammed'in hikâyesi

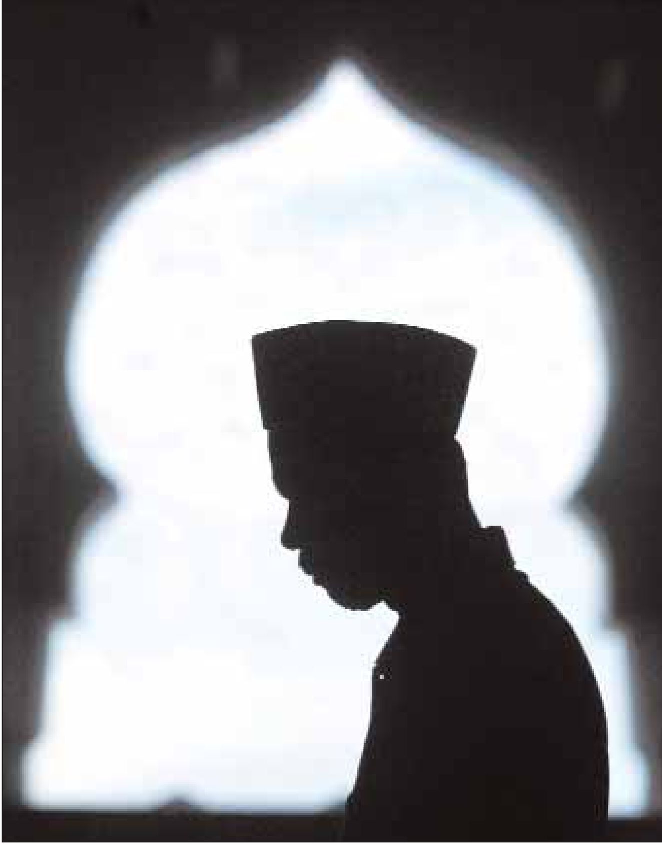
Çin'in değişik bölgelerinden on kişi İstanbul'a gelir. Bu on kişi sıradan insanlar değildir. Bunların ortak özellikleri yeni Müslüman olmalarıdır. Umre için İstanbul üzerinden Arabistan'a gideceklerdi. Hepsi de yeni Müslüman olmuş. Kimi yirmi gün önce, kimi bir ay, en uzağı iki ay önce Müslüman olmuştu. Ne yeterince İslâmî bilgileri vardı ne de yapacakları umre ile ilgili bir bilgileri. Yanlarına, kendilerine yardımcı olacak, hem Çinceyi, hem Arapçayı iyi bilen hem de İslâmî bilgisi olan birini rehber olarak alacaklardı. Takdir-i İlahi, Türkistan'daki Çin zulmünden kaçıp İstanbul'a yerleşmiş bir Uygur Müslüman, bu on Çinliye rehber oldu. Yaşadıklarını o anlatıyor:

"Yeni Müslüman olmuş bu on Çinli ile birlikte yola çıktık. Kısa zamanda aramızda iyi bir dostluk kuruldu. Yeni mü'min olmuş bu insanlar, büyük bir heyecan yaşıyorlardı. Hiçbirinin İslâmî bilgisi yoktu. Hatta namazda okuyacakları sûreleri bilmedikleri gibi Fatiha'yı bile bilmiyorlardı. Bazı zikirleri yaptırmaya çalışıyor; ancak Çince telâffuz zor olduğu için zikirleri tam okuyamıyorlardı. Namazlarda sadece "Elhamdülillah, Allahu Ekber" diyebiliyorlardı. Bana sormuşlardı "Ne yapalım?" diye. Ben de onların kimine "Elhamdülillah", kimine "Lâ ilâhe illallah" ve benzeri zikirleri öğretmeye çalışıyordum. Onlar da namazlarda bunları söylüyorlardı. Önce Mekke'ye gittik. Kâbe'de onların hâli görülmeye değerdi. Yeni doğmuş çocuklar misali heyecan ve neşe içinde, kâh ağlıyor, kâh gülüyorlardı. İsimlerini değiştirmiştik: Muhammed (Chan Ching) Hasan, (Chun Fang) gibi her biri yeni ismi ile çağırılıyordu. On Çinli kardeşimizden biri olan Muhammed'de bir farklılık vardı. Bu durum dikkatimi çekmişti. Her namazını gözleri yaşlı olarak bitiriyordu. İyice dikkat ettim. Evet, Muhammed namazlarında ağlıyordu. Bana da sürekli sorular soruyorlar, İslâm hakkında bilgi ediniyorlardı. Ben de bildiğim kadarıyla onlara bilgiler veriyordum. Bir gün Muhammed sordu: " İçki nedir, içkiye dinimiz nasıl bakar?" "Rabb'imiz içkiyi kesin olarak yasaklamıştır, içilmesi, yapılması, taşınması, satılması yasaktır."

Kaldığımız otele gelmiştik. Muhammed telefon edeceğini söyledi ve ona memleketine telefon etme imkânı sağladık. Çin'deki kardeşini arıyordu, kardeşine aynen şöyle diyordu: "İçki fabrikamızı kapat, Allah'ımız öyle emretmiş. Bize bu emre uymak düşer."

Kardeşi bunu yapamayacağını, büyük zarar edeceklerini söylüyordu.

FOTOĞRAF: AP



Muhammed, her sorusuna aldığı cevabı harfiyyen uyguluyordu. Sonunda maksadına ulaşıverdi.

Fakat Muhammed kararlıydı: "Allah emretmiş, bize uymak düşer. Üretimi hemen durdur, ben gelince borçları hallederim." İçki fabrikası kapandı. Mekke'deki ibadetlerimize devam ediyoruz. Yine bir gün bana sordukları sorulardan çıkardıkları bir neticeyi açıklarlar: "Kadın modası, kadınları yarı çıplak resmetmek gibi faaliyetler de dinimizde yasak mıdır?" Evet yasaktır. Aynı gün otele geldiğimizde yine Çin'i aradı ve bu sefer de kardeşine moda evinin kapatılması emrini verdi. Kardeşi yine itiraz etti; ancak Muhammed ne itiraz dinledi ne de kararından vazgeçti: "Rabb'imiz emretti ise bize bu emre uymak düşer." Mekke'deki ziyaretimizi bitirdik ve Medine'ye gittik. Medine'de bir sabah namazı. Efendimiz'in "Burası cennet bahçesidir." buyurduğu yerde sabah namazının farzını kılıyoruz. Muhammed benim yanımda. Diğer Çinli kardeşlerimizle aynı saftayız. İlk secdeye varıyoruz, secdeden kalkıyoruz, ikinci secdeye varıyoruz, sonra kıyama kalkıyoruz. O da ne? Muhammed hâlâ secdede, kalkmadı. Tekrar secde ediyoruz, ettahiyyatüyü okuyoruz ve selâm veriyoruz. Muhammed hâlâ secdede. Düşündüm ki, yorgunluktan ve uykusuzluktan bazen insana bir geçkinlik geliyor, Muhammed'e de secdede böyle bir şey oldu, uyudu. Elimi uzattım, omzuna dokundum ve hafifçe çekeyim dedim ki, sağ tarafının üzerine yuvarlandı. Muhammed'in ölmüş olabileceğini düşündüm. Olay duyulmuştu. Görevliler müdahalede bulundular, dışarı çıkardılar, bir ambulansa koyarak hastaneye götürdüler. Biz de gittik. Hastanedeki ilk muayenede çoktan vefat ettiğini söylediler. Muhammed'i hastanenin morguna kaldırdılar.

Çinli kardeşlerimle birlikte hastanenin önünde ne yapacağımızı bilemez bir hâlde üzüntü içinde bulunuyorduk. O sırada bir araba ile makam mevki sahibi bir zat geldi. Herkes onu hürmetle karşıladı, sonradan öğrendik ki bu zat Medine'nin ileri gelen yöneticilerinden biri idi. Hastane yetkililerine sordu: "Bugün burada ölen bir Çinli var mı?" "Evet" cevabını alınca şu açıklamada bulundu: "Dün gece Efendimiz rüyamda bana göründü ve buyurdular ki, "Yarın burada bir Çinli kardeşim vefat edecek, onun cenazesi ile ilgilenin."

Bir anda her şey değişti. Muhammed'i morgdan aldılar, bir devlet yetkilisine yapılanlardan daha fazlasını yaptılar. Cennetü'l Bakî'ye defnettiler. Allah, hepimize bu dünyadayken O'nun "arkadaşı" olmayı nasip etsin. Amin.

Mutluluğu bir türlü ulaşamadığınız çöldeki serap gibi görmeyin. Ailede mutluğu yakalayabilmek için önce buna ulaşmanın yollarını bilmek, hayata pozitif bakmak gerekiyor.

AİLEDEKİ MUTLULUK en güzel hediye

Memnun edilmek de, etmek de yaşanması gereken çok özel duygulardır. Çocuklarınıza, başkalarını mutlu etme duygularını yaşatmaları için fırsat vermelisiniz. Hayat sizi yorgun ve bitkin bir hale getirmiş, maddi sıkıntılardan bunalmış olabilirsiniz; ama bu, sizin mutluluğu yakalamamanız için bir gerekçe olmamalıdır. Eğer karamsarlık gibi bir çıkmaz sokağa girdiyseniz yapacağınız ilk iş yüz seksen derece geriye dönmeniz olmalıdır. Yok ben mutlu olamam diye ısrar ediyorsanız mutluluğun dersini almalısınız. Bu konuda hiçbir mazeret sizi haklı çıkaramaz, onu bilin.

Mutluluğu bir türlü ulaşamadığınız çöldeki serap gibi görmeyin. Mutluluğu tadabilmek için önce mutlu etmenin yollarını arayın. Göreceksiniz, mutlu ettiğiniz çocuğunuzun, eşinizin, annenizin, babanızın ya da herhangi bir insanın yüzündeki bir gülümseme sizi de saracaktır. Kalplerin de bir iletişimi olduğunu bilin. Seven insanlar birbirleriyle konuşmasalar da aynı heyecanı, aynı mutluluğu, aşkı yaşarlar. Sevgi işte sizi böyle saracaktır. Anneler Günü de mutluluğu yakalamak için bir fırsat, bir imkandır.

Mutlu insanın 'mutluyum' demesine gerek yoktur. Ses tonundan, bedeninin duruşundan, gülüşünden, gözlerindeki ışıltıdan, etrafa yaydığı pozitif enerjiden ve insanları bir mıknatıs gibi etrafına toplamasından tanıyabilirsiniz onu. Odaya girdiği zaman etrafı aydınlatan insanlardan olmak istiyorsanız tıpkı bisiklete binmeyi ya da yüzmeyi öğrenir gibi öğrenmelisiniz mutluluğu. Mutluluk sizin için bir alışkanlık gibi olmalı. Nasıl ki, yemek yerken nasıl yediğinize kafa yormuyor, yürürken nasıl adım attığınızı düşünmüyorsanız mutluluk da öyle olmalı işte. Kendiliğinden, sanki hep oradaymış gibi, karnını doyurup, sobanın kenarına uzanan bir kedi gibi…

Mutlu aileye nasıl ulaşılır?

1- Eşler arasındaki görüş farklılıkları ne kadar azsa evde huzurlu bir ortam oluşması o kadar kolay olur. Yani misafir ağırlama, akraba ziyaretleri, kayınvalidenin evdeki konumu, çocuk yetiştirme gibi hususlarda kadın ve erkeğin hemen hemen aynı fikirleri paylaşması gerginliği ve stresi olabildiğince azaltıyor. Yetiştirilme tarzlarınız ve kişiliğinizden kaynaklanan farklılıklar sizi bazı konularda farklı düşünmeye itebilir; ama aile saadetinizi korumak adına birlikte oturup konuşarak hangi durumda nasıl tavır alacağınızı önceden belirlemelisiniz. Çocukların yetiştirilmesi ve eğitimleriyle ilgili konularda onların yanında tartışmamalı, kendi aranızda ortak bir strateji oluşturmalısınız.

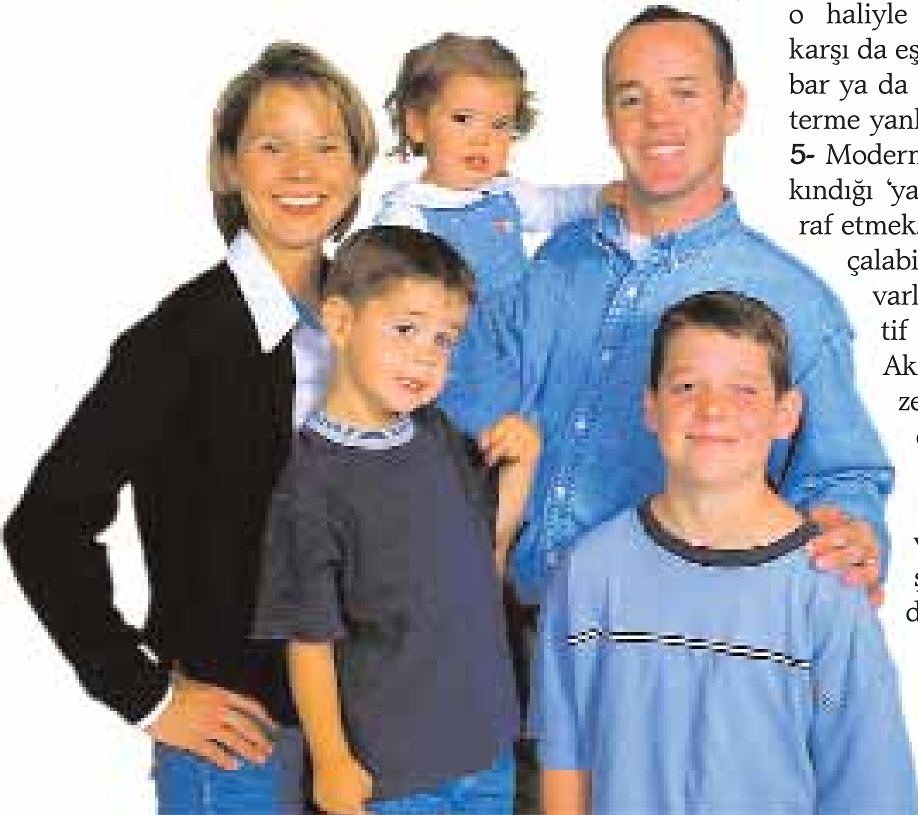
2- Eşlerin baskı uygulamadan ve karşısındakinin kendini yetersiz hissetmesine neden olmadan inisiyatif kullanabilmeleri gerekiyor. Kadının kendine özgü bir bakış açısı geliştirebilmesi için de kendine güven duymasını sağlayacak uğraşlara sahip olması lazım. Evde ya da dışarıda üretken olan, kendini işe yarar hisseden hanımlar kendine daha çok güveniyor ve inisiyatif kullanmakta daha başarılı oluyor. Bir hayır kurumunda çalışmak, bir el sanatıyla ilgilenmek hatta reçeli, salçayı, turşuyu, konserveyi dışarıdan satın almak yerine evde üretmek kadına kendisini iyi hissettiriyor.

Problemler, inkar edilerek değil, kabul edilip çözüm yolları aranarak halledilmeli

3- Kuşak çatışmasını önlemek de eve huzuru davet ediyor. Evdeki herkesin kendi rolünü benimsemesi, aile içindeki konumunu kabullenmesi gerekiyor. Çocuğun, kadının, erkeğin, kayınvalide ya da kayınpederin merkezi etrafında oluşan ailelerde huzursuzluk yaşanması kaçınılmaz oluyor. Evdeki her birey başlı başına önemli ve değerli olduğunu, adil bir paylaşım yaşandığını hissetmeli.

4- Problemler inkar edilmek yerine kabul edilmeli ve çözüm yolları araştırılmalı. Diyelim eşiniz nezaket kurallarına fazla uymuyor ya da konuşmaktan pek hazzetmiyor. Değiştiremeyeceğiniz durumlarsa, eşinizi o haliyle kabullenmeli, çevrenize karşı da eşinizi olduğundan daha kibar ya da daha arkadaş canlısı gösterme yanlışına düşmemelisiniz.

5- Modern insanın belki en çok yakındığı 'yalnızlık' duygusunu bertaraf etmek, 'başı sıkıştığı an' kapısını çalabilecek güvenli bir dostun varlığını bilmek hayata pozitif bakmayı kolaylaştırıyor. Akrabalarla iç içe, hala, teyze, dayı, amca kavramlarını öğrenerek ve onlardan sevgi görerek büyüyen çocukların daha sosyal ve daha cana yakın kişiliklere sahip olduğu da su götürmez bir gerçek.



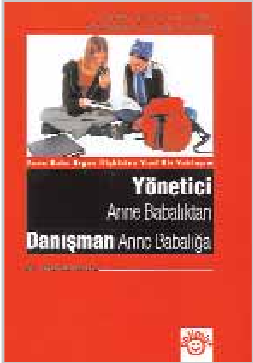
AİLEM KİTAPLIĞI



Hayvanların Dilinden
Prof. Dr. İrfan Yılmaz

14 hayvanın yaratılışındaki incelikler, insanı hayrete düşüren özellikleri anlatılıyor.

Altınburç Yayınları
0 216 522 09 99



Yönetici Anne-Babalıktan Danışman Anne-Babalığa
Dr. Michael Riera

Kitabın amacı ayakları yere basan ve pratikte de kullanılabilecek öneriler sunabilmek.

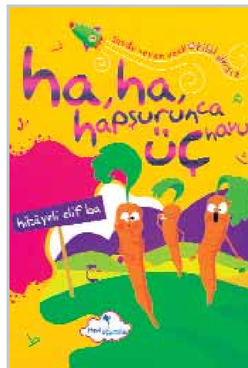
Optimist Yayınları
0 216 481 29 17

ceketin ce'si ج
civcivin ci'si جِ
cücenin cü'sü جُ

Ceketin düğmesi kaybolmuş. Yalnız kalınca üzülmüş; üzüntüden de minicik bir nokta gibi olmuş. Derken sayfada gördüğün eğri büğrü harfin tam göbeğine konmuş. Şu güzel harf ortaya çıkıp adı **CE** olmuş. İyi ki ceketin düğmesi kaybolmuş. Çünkü CE'nin güzelliği dillere destan olmuş.

7

Hiç hikayeli Elif Ba okudunuz mu?



Hikayeli Elif Ba

Mavi Uçurtma Yayınları
0 216 311 13 35

Elif Ba'nın harfleri dünyaya karışmışlar. Dede ve nine dışında yeni arkadaşlarla tanışmışlar. Elmayla dertleşmişler, denizde gezinmişler; bazen kekelemişler, bazen gülümsemişler... Gezmişler, dolaşmışlar, bir hayli yorulmuşlar. Hikayelerini yanlarına alıp, bu kitaba misafir olmuşlar. Çocuklarla tanışmak isteyen heyecanlı, biraz meraklı ve de çok tatlı 29 harf var. Ha Ha Hapşurunca Üç Havuç'u Sevde Sevan Usak yazdı, Hilal Şimşek resimledi.

O'nu (sas) görmek, dizinin dibinde oturabilmek ne büyük saadet. Davet etsek, evimize gelse, misafirimiz olsa ne büyük devlet. Ama ya gelir de, "vaziyetimizi" görürse halimiz nice olur?

■ **İBRAHİM DEMİRTAŞ**

Efendimiz'i (sas) görme arzusu

Ben Resulullah'ı görmek, kokusunu duymak istiyorum. Efendimiz'i evime davet etmek istiyorum; ama çok utanıyorum. Efendimiz evime gelir de cennetten haber almış gibi rahatlığımızı görür de çok üzülür diye korkuyorum. Ama korkuyorum ya gelir de büyüklerimize, eşimize ve çocuklarımıza davranışımızı görür ve nasıl çocuk yetiştirdiğimizi görür, "Benim ümmetim böyle olamaz!" der diye korkuyorum. Soframda Efendim'e bir tabak koymak, O'na en güzel köşeyi ayırmak isterim; ama gelir de sofradaki yemek çeşitlerine rağmen bir de bunlara isteksizce baktığımızı bilirse 'Benim ümmetim aç ve fakir din kardeşlerini düşünürdü kendi canlarının isteklerini düşünmezdi.' der de üzülür diye korkuyorum.

Güzel bir oda ayırıp temiz bir seccade serip beklemek isterim, ya Resullallah gelir de seccadede Allah için bir gözyaşı dökülmemiş, temiz bir kalple namaz kılınmamış olduğunu bilirse, ya akşama kadar zorla yarım yamalak yaptığımız ibadetlerimizi görür, sabaha kadar yumuşak yatağımızda yattığımızı görürse, ya gece kalkıp iki rekat teheccüt namazı kılmadığımızı, yoksul ve düşkünleri düşünüp onlar için dua etmediğimizi görür diye utanıyorum. Ya sabah namazına vaktinde kalkamadığımızı görür ve yarı uykulu bir şekilde namaz kıldığımızı ve hemen geri yattığımızı görür de 'Benim ümmetim böyle olmamalıdır.' der, bizim için ağlar diye korkuyorum.

Evlerimize astığımız olur olmaz resimleri, ruhlarımıza Lât ve Menât gibi saldıran ve önünde "put" gibi durup hipnoza girmiş gibi izlediğimiz cam kutuyu görür de, "Bu ne hâl!" sözüyle tekdir eder diye korkuyorum. Ya Rab, bizleri sana layık bir kul, Habib'ine layık bir ümmet, hocalarımıza layık birer talebe olmayı nasip eyle. Resulullah gibi Allah'tan korkarak aç-fakir insanları düşünerek dinimize hizmet etmeyi dert edinerek ibadetlerimizi Efendimiz gibi bütün bir kalple yapmayı, seccadelerimizde gözyaşı dökerek günahlarımızdan tövbe etmeyi ve gecelerimizi ibadetle süslemeyi bütün Muhammet ümmetine nasip et.

Allah'ım bütün mümin kullarını Muhammedî (sas) ahlakla ve Kur'an ahlakıyla ahlaklandır da hiç utanmadan evimize davet edebilelim. Amin. Yine de utansam da gel; korksam da gel Ya Resulullah. Hissetsem, mis kokunu koklasam ne olur gel Ya Resulullah. Nur yüzünü göster, mis kokunu koklat bize. Şefkatinle, şefaatinle muamele eyle.

ÖZGÜVEN NEDİR?



Yunus Bilge / Zirve Dergisi Yazarı

İnançlı insan çalışkan olmalıdır. Elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra karşılaşılan sonuçta yine de kayıp yoktur. Ya hedefe ulaşma vardır ya da bir tecrübe edinme söz konusudur.

Nasıl bir "öz"güven?

"Güven" korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu, itimat demektir. Bu sözcüğün yüreklilik, cesaret gibi anlamları da vardır. "Özgüven" ise insanın kendine güvenme duygusudur.

İnsan, akvaryum balığı değildir. İnsanoğlu değişik yeteneklerle donatılmıştır. İnsan her şey olabilme potansiyeline sahiptir. Ama her insanın meziyetleri normal olarak farklıdır. Başka bir söyleyişle, bazı insanlar bazı alanlarda daha gelişmiş donanıma sahiptir. İnsanlarda farklı farklı cevherler olabilir. Kimileri müzik, kimileri resim, kimileri spor, kimleri fizik, kimileri sanat, kimileri matematik, kimileri de öğretmenlik alanlarında daha yeteneklidir. Bizce özgüven, Allah'ın kişiye verdiği kabiliyetlerin farkında olmak ve bunları en iyi şekilde kullanabilmek demektir.

Özgüvenin yararı

Benliğin işletilmesiyle ilgili olan "özgüven", insana verilen potansiyellerin keşfedilmesi, ortaya çıkarılması, tanınması ve insanın ona uygun bir şekilde yaşamasının yollarının aranmasından başka bir şey değildir. İnsanın kendi programını öğrenmeye çalışmasıdır yani. İnsan bu programa uygun bir hayat sürerse fıtratının gereğini yerine getirmiş olur. Kendisi de kainatın parçası olduğundan kainat kitabını okumuş olur. Kendisini ve daha sonra Yaratıcı'sını (cc) bilmiş olur. "İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir." diyor Yunus. Kendini bilmek ise hem yaratılışını, donanımlarını, üzerindeki lütufları görmek hem de haddini bilmek ile ilgilidir. Kişi Allah'ın kendine verdiği nimetleri fark ederse hem şükreder, hem de bir işe başlarken kendisine verilen nimetleri hatırlar. Ve yola ümitli bir şekilde çıkar. Girişimci olur.

Özgüvenin zararı var mıdır?

Biz toplum olarak her alanda başarıya açız. Bu nedenle başarı adına önümüze konan her plana sahip çıkmaktayız. Özellikle Batı kültürünün ve bazı Doğu felsefelerinin etkisiyle kaleme alınan eserlerin dilimize tercüme edilmesiyle bu alanda belli bir bilgi kirliliği ortaya çıkmıştır. Bizim kültürümüze pek uymayan bu reçeteler, başarıya ulaşma adına vize sorulmadan kabul edilmiştir.

Bu akımların temel özelliği, her şeyin merkezine insanı koymalarıdır. Öyle ki "İçinizdeki devi uyandırın, siz mükemmelsiniz, isterseniz başarırsınız, her şey sizin elinizde.." gibi gerçekle ilgisi olmayan, aşırı abartılmış sloganlarla insanlar kaldıramayacakları yüklerin altına sokulmaktadır. Bu yolda insan bazı kazanımlar elde etse de çok ciddi bunalımlar yaşayabilmektedir. Başarısızlıkla karşılaştığında şaşırmakta, kendisinden daha akıllı insanları gördüğünde umutsuzluğa kapılmakta, kendisinden daha çalışkan insanları gördüğünde ise çaresizliğe düşmektedir. Yıkılmalar çok şiddetli olmakta, bir kere yıkılan kişi kendisini ayağa kaldıracak bir güç, tutacak bir el, sığınacak bir koy bulamamaktadır. Başarı, dolayısıyla mutluluk amaçlanırken mutsuzluğun tam ortasına düşülme tehlikesiyle karşı karşıya kalınabilmektedir.

"Gayret bizden, tevfik Allah'tandır" yani, "Gayret göstermek bizden, başarı Allah'tandır" sözü, hizmet ve görev insanının ruh halini yansıtır. O, neticelerle ne çok övünür, ne de hayal kırıklıkları yaşayarak dövünür. O, sadece elinden geleni yapıp yapmadığına bakar.

FOTOĞRAF: REUTERS

Özgüven olmadan başarıya ulaşılır mı?

İnsanın tek başına gücü yoktur. Oysa kendisine nimetler veren Yüce Yaratıcı'nın hazinesi sınırsızdır. Oraya dayananın ümitsizlik yaşaması mümkün değildir. Çünkü Allah'a hiçbir şey zor gelmez. O "Ol" der her şey olur. İnsan zorlandığında, sıkıştığında da, düştüğünde de hemen O kapıyı tıklamalı, O güce sığınmalıdır. Böyle olursa insan hem mutlu olacaktır hem acizlikte, zayıflıkta gerçek gücü bulacaktır. Bu yüzdendir ki bir fikir adamı, "Hakiki imanı elde eden insan kainata meydan okuyabilir." diyor. Çünkü sonsuz bir güce dayanılmaktadır. Kainat ve içindekiler O güce aittir. Kimse O'nun sözünden, mülkünden, emrinden çıkamaz. Güç, kuvvet, kudret O'ndadır. Arkasına böyle bir gücü alan insanın aşamayacağı engel, açamayacağı kapı, başa çıkamayacağı sorun yoktur. Bu şekilde düşünen ve bu doğrultuda davranan insan varıp hedefine ulaştığında da şükreder. O hedefe onu kimin ulaştırdığını hatırlar, itiraf eder. Bu şükür, başka ve daha fazla nimete de davetiye çıkarır. Meşru dairede her şey yapıldığı hâlde istenen sonuca ulaşılamazsa buna "nasip" denir. Ve "Mevlâ görelim n'eyler / N'eylerse güzel eyler" sırrına sığınılır. Yeniden ayağa kalkılır. Hatalar araştırılır. Onlardan ders alınır. Hedefe yeniden kilitlenilir. İşe başlanır. Asla karamsarlığa kapılma, yılgınlığa düşme, hayata küsme söz konusu olmaz. Bilinir ki başa gelen her şeyde bir hayır vardır.

Yani başarıya ulaşmak, hedeflere ulaşmak, mutlu olmak; enaniyeti köpürtmekle değil, aczini fakrını kabul edip itiraf ederek Rahmeti Sonsuz'un kapısına sığınmakla olur. Üzerine düşen görevleri en ince ayrıntısına kadar planlayıp bu planları uygulamakla olur. O gücün kanatları altına girmekle olur.



Özgüvende denge nasıl korunur?

Gözle görülmeyen bir mikrobun insanı yatağa düşürdüğü hatta mezara soktuğu düşünülürse insanın çok aciz bir varlık olduğu anlaşılacaktır. İnsan, Yüce Yaratıcı karşısında bu aczini farkeder ve itiraf ederse aslında büyük bir güce ulaşır. Çünkü Allah her şeyin sahibidir. Gücü, kuvveti sonsuzdur. Her şey O'na aittir. Her şeyi O yönetir. İnsan, her şeyin sahibini tanır, bilirse, başarıyı O'nun verdiğini görürse başarının yolunu da keşfetmiş olur. "Ben yaptım, ben ettim" demezse, asıl yapanı fark ederse denge kurulmuş; özgüvenin yol açabileceği benlik çukuruna da düşülmemiş olur.



Çocuğa özgüven nasıl kazandırılır?

Yaratıcısının himayesini üstünde hisseden insanın aşamayacağı engel, göğüsleyemeyeceği sorun yoktur. Bu doğrultuda davranan insan, hedefine ulaştığında şükreder, aksi halde de sabreder.

Yukarıdaki temel ölçüler dikkate alınarak çocuğa özgüven kazandırılabilir. Burada bir temel hususa daha dikkat çekmek istiyoruz: Çocuk somut düşünür. Çocuğa somut hedefler gösterilmeli. Bu süreçte ona somut ödüller verilmeli. Takdir ve teşvik somut olmalı. Yani çocuk her şeyi yaşayarak görmeli. Sonra ona Yüce Yaratıcı'nın neyi takdir edeceği, insanı yaratmadaki hedefi, insana vaat ettiği ödülleri anlatmak gerekir. Böylece çocuk, üzerine düşen görevleri her şartta yerine getirmesi gerektiği bilincine kavuşur. Artık insanlardan takdir beklemez veya takdir edilmek için iş yapmaz. Takdir edilmediği zaman da moralini bozmadan, yılgınlığa düşmeden görevlerini yerine getirir. Bilir ki halk takdir etmese de yapılanları Hak mutlaka takdir edecek.

Bu düşünce onu çalışmaya motive eder, insan olmanın gereği olarak yapması gereken vazifeleri hayata geçirmesi konusunda ona güç verir. Herhangi bir başarısızlıkla karşılaşınca da buna nasip olarak bakar. Her şeyde bir hayır olduğunu düşünür. Olayların böyle sonuçlanmasından dersler çıkarır. Düştüğü yerden kalkar. Hayatına aynı istek, azim ve sevgiyle devam eder.

Bu temel değerlendirmelerden sonra çocuğa özgüven kazandırma adına izlenmesi gereken yollar üzerinde duralım:

Çocuk tanınmaya çalışılmalıdır

İnsan dünyaya her şey olma potansiyeli ile gelir. Ama bu potansiyelinin gerçekleşmesi aileye, eğitime ve çevreye bağlıdır. Çocuğun hayatta nasıl bir performans ortaya koyacağı 6-7 yaşlarına kadar aldığı eğitimle yakından ilgilidir. Çünkü çocukların temel karakter özellikleri bu yaşa kadar şekillenir. Her çocuğun değişik yetenekleri vardır. Çocuğun ilgi, istek ve yetenekleri bilinirse çocuk daha iyi yönlendirilir. Bu bağlamda aile çocuğu dinlemeli, neyi sevip sevmediğini, neyi isteyip istemediğini öğrenmelidir. Bu bilinirse çocuğa o yönde fırsatlar sunulur. Çocuğun aşama kaydetmesi sağlanır. Bu konuda özgüveni pekiştirilmeye çaba gösterilir.

Hakiki iman dersini almış bir müminin özgüveni yerindedir. Bir işin başarılması için elinden geleni gece gündüz demeden yapmalı; ancak olumlu ya da olumsuz olabilecek sonucu Rabb'ine bırakmalıdır.

Fırsat sağlanmalıdır

Eskilerin "medeni cesaret" dediği kendine güven, aslında bir teşebbüs potansiyelidir. Çocuğun bu potansiyeli tam olarak ortaya koyabilmesi için sağlam bir kişilikte yetişmesi gerekir. "Başarma duygusunu" yaşamak kendine güvenin harekete geçirici yanıdır. Çocuk, "ben yapabiliyorum, demek ki böyle yeteneklerim var" diyorsa özgüveni kazanmış demektir. Bunun için çocuğa fırsatlar sunmak gerekir. Diyelim ki çocuk güzel sanatlar, sportif faaliyetler ve zihinsel bakımdan özel yeteneklere sahip. Çocuğa bu alanlarla ilgili faaliyet fırsatları sunulmalıdır. Örneğin resim yeteneği keşfedilen çocuğa resim eğitimi aldırılabilir. Evde resim yapabilmesi için imkânlar sağlanır. Bu örnekler çocuğun ilgi, istek ve yeteneğine göre değişir.

Yol gösterilmelidir

Çocuk dinlemeden, görmeden kısaca öğrenmeden bir şey yapamaz. Yemek yemeden ders çalışmaya, toplumsal kurallardan dinî ibadetlere kadar her şey çocuğa gösterilmeli, anlatılmalıdır. Çocuk ne yapacağını, nasıl yapacağını bilmelidir. Yaptıklarından sonra ne elde edeceğini bilmelidir.

Takdir ve teşvik edilmelidir

Yetenekleri keşfedilen, bu yeteneklerini geliştirebilmesi için imkân sağlanan çocuğun faaliyetleri gözlemlenmeli, izlenmeli; olumlu olanlar takdir edilmelidir. Çocuk, yaptıklarını fark eden birilerinin var olduğunu görürse çalışmalarına devam eder. Bu durum da onun yeteneklerini daha da geliştirecek, o alanda derinleşmesini sağlayacaktır:

Ödül verilebilir

Çocuk, yetenekleri doğrultusunda değişik çabalar içindeyse bu desteklenmelidir. Bunun için gerek sözel, gerek davranışsal gerekse maddi açıdan ödüller verilebilir. Yaptığı bir resme "aferin" denilerek, saçları okşanarak ona yeni bir resim defteri alınarak çocuk ödüllendirilebilir. Bu örnekler sadece fikir vermek içindir. Tabii ki her öğrencinin ilgi, istek ve yeteneği farklı olacaktır. Dolayısıyla bu çocuklara sağlanacak imkânlar ve verilecek ödüller de farklı olabilir. Ancak gereksiz yere ödül verilmemelidir. Verilecek her ödülün haklı bir gerekçesi olmalıdır.



Çocuk ebeveyni tarafından olur olmaz zamanlarda değil de, onu teşvik edecek yönde ödüllendirilirse daha başarılı olur.

Çocuğa özgüven kazandırmada dikkat edilecek konular nelerdir?

Günümüzde insanımız, "İçinizdeki devi uyandırın, siz her şeyi başarırsınız, her şey sadece sizin elinizde.." gibi gerçekle ilgisi olmayan, aşırı abartılmış sloganlarla kaldıramayacakları yüklerin altına sokulmaktadır. Başarısızlık geldiğinde de buhranlar başlamaktadır.

■ Çocuklar bizim eşyalarımız değildir. Onlar bize ait de değildir. Bütün çocuklar anne babalarına veya ailelere emanettir. Onlara istediğimizi yapan oyuncak bebekler gibi davranamayız. İşimiz onları hayata ve ahirete hazırlamaktır.

■ Hiçbir insan mükemmel değildir. Çocuk da mükemmel değildir. O, her şeyi yaparak öğrenecektir. Bu yüzden onun da yaptığı işlerdeki eksikleri öne çıkarmayın. Onu beceriksizlikle suçlamayın. Davranışlarındaki ve yaptığı işlerdeki olumlu yönleri vurgulayın.

■ Her insan ayrı bir dünyadır. Farklı özelliklere, kabiliyetlere sahiptir. Aynı yeteneğe sahip kişilerin ise kapasiteleri farklı olabilir. Bu bağlamda çocukları kendinizle, kardeşleriyle, akrabalarıyla, komşu çocuklarıyla veya başarılı olduğunu düşündüğünüz başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuğu kendi kendisiyle kıyaslayın. Ondaki gelişmeleri vurgulayın.

■ Çocuklar bizim istediğimiz performansı göstermediklerinde onları genellikle yanlış bir şekilde etiketleriz: "Yaramaz, beceriksiz." Bu, etiketlemelerin en masumlarındandır. Oysa çocuk becerilerini sürekli olarak geliştirir. Tabii ailesi onu, "Senden ne köy olur ne kasaba" diye engellemezse… Bir çocuğa sürekli "beceriksiz" derseniz o, çok yetenekli olsa bile, belli bir süre sonra gerçekten beceriksizmiş gibi davranır.

■ Özgüvenin kazandırılması için çocuklarınızı kendinize bağımlı hale getirmemelisiniz. Kendi yapabileceği işleri ona bırakmalısınız. "Aman üzülmesin, aman yorulmasın, aman acı çekmesin!" diyerek çocuğun yeteneklerinin, davranışlarının gelişmesine engel olmamalısınız. Çocuğun yerine yaşarsanız çocuk hayata hazırlanamaz. Karşılaştığı en küçük sorunda bile sizi yanında arar. Siz yanında olmadığınız zaman, hiçbir şey yapamayacağını zanneder. Çünkü hiç tecrübe sahibi olmamıştır. O ana kadar bütün işlerini büyükleri yapmıştır.

■ Çocuğun her işine karışmak, her işini eleştirmek, yaptığı hiçbir işi beğenmemek de özgüven kazanmasına engel olur. Oysa onu kendisine, size ve çevreye zararı dokunmayacak işlerde kendi başına bırakırsanız iş yapabilme yeteneği gelişir. Muhtemel başarısızlıkları aşmayı öğrenir. Hata yapmanın normal olduğunu yaşayarak görür. Çocuğu kontrollü olarak kendi haline bırakırsanız iş yapabilme yeteneği ve özgüveni gelişir.

■ Her insan, özel olduğunu düşünür. Yaptığı şeylerin de değerli olduğuna inanır. Kaldı ki çocuklar için bu durum sandığımızdan daha önemlidir. Onlar bazen bizden "aferin" bekler. Takdir edilmek ister. Bu durumda onların işini kendi ölçülerimize göre değerlendirip küçümsemek, çocuğun özgüvenini kıracaktır. Oysa işi, davranışları onun ölçüsüne göre değerlendirmek gerekir. Resim yapmıştır. Bize göre iyi olmayabilir. Ama o çok emek harcamıştır. Elinden geleni yapmıştır. Bu durumda biz onun ölçülerini, harcadığı zaman ve emeği dikkate almalıyız. Ona göre söz söylemeli; yaptıklarını önemli gördüğümüzü ona hissettirmeliyiz. Söz ve davranışlarını fark ettiğimizi ona hissettirmeliyiz.



Siz nasılsanız, çocuğunuz da sizin söz ve davranışlarınıza bakarak öyle olacaktır. Ona olumlu yönde örnek olmalısınız.

■ Eleştiri kişiliğe değil, davranışlara yönelik olmalıdır. Eleştiride "Sen şöylesin, sen böylesin.." değil de "Senin şu davranışın şöyle, şu sözün böyle.." şeklinde bir üslup benimsenmelidir. Olumlu eleştiri; söz ve davranışların daha doğru, daha iyi, daha güzel olması adına yararlı olabilir. Ancak kimse başkalarının yanında eleştirilmek istemez. Çocukları başkalarının yanında eleştirmemeliyiz. Başkalarının yanında eleştirilen çocuk, özgüvenini kaybeder. Bilir ki bir şey yaptığı zaman eleştiriliyor. Bundan kurtulmanın yolu da hiçbir şey yapmamaktır. Hiçbir şey yapmayan çocuk da ilerleyemez.


FOTOĞRAF: BURAK BÜRKÜK

■ Çocuğa kaldıramayacağı sorumluluklar vermek de yanlıştır. Çünkü bu sorumluluklar sonunda ortaya çıkan iş ve davranış, istediğimiz olgunlukta ve kalitede olmayabilir. Bu zor işler çocuğun "Ben acaba beceriksiz miyim, yeteneksiz miyim?" şeklinde düşünmesine; bu da çocuğun özgüveninin kırılmasına neden olabilir. Bu bağlamda çocuğa yapabileceği işler vermek gerekir. Bu güvenini ve girişimciliğini geliştirir.

■ Anne-babalar çocuğa kendi söz ve davranışlarıyla örnek olmalıdır. Çocuklarınız sözlerinize önem verir; ama davranışlarınız onu daha çok etkiler. Ayrıca söz ve davranışlarınızın uyum içinde olması gerekir. Tutarlı olmazsanız çocuk sizi örnek almayacaktır. Onun sözünü kesmiyorsanız o da sizin sözünüzü kesmeyecektir. Onun odasına kapıyı çalarak giriyorsanız o da sizin kapınızı tıklayarak odanıza girmek için sizden izin isteyecektir. Siz nasıl olursanız çocuklarınız da öyle olacaktır.

■ Çocuklarınıza "nasip" ve "kısmet" kavramlarını da anlatmalısınız. Elinizden gelen her şeyi yaptıktan sonra karşınıza çıkan sonuç nasiptir, kısmettir. Kısmet gökten zembille inmez. Çalışmak, gayret etmek gerekir. Sonuç nasıl olursa olsun iyidir. Yani nasip olumsuz olamaz. Çünkü eğer istenilen elde edilmişse amaç gerçekleşmiş demektir. İstenilen elde edilememişse ne yapılmaması gerektiği yaşanarak görülmüş, öğrenilmiştir. Bir daha aynı hataya düşülmeyecektir. Yani yaşanan her olay bir deneydir. Yani, mutlaka bir şeyler öğrenilir. Çocuğa bu bilinci verirseniz çocuk hayatta üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmekten çekinmeyecektir. Girişimci olacaktır. Özgüveni sağlam olacaktır.

Özgüven ve hayat

■ ÖMER ÖZEL*

Tarihimiz ve toplumumuz incelendiğinde, özgüvenin; kişinin kendisine bahşedilmiş olan kabiliyet ve hünerlerin farkında olması ve dayanak noktasını Yaratıcısı olarak bellemesi ile hasıl olan güçlülük ve emin olma hali olarak karşımıza çıktığını görmekteyiz. Bu anlamda özgüvene sahip bir insanın dayanak noktası kuvvet değil "HAKK"tır, hedefi menfaat değil "FAZİLET" ve "YARATICI"sını memnun etmektir". Hedefine ulaşmak için temel aldığı metot ise kavga değil "YARDIMLAŞMA"dır.

"ÖZGÜVEN" derken ne anladığımız üzerine oturup bir kez daha düşünmemiz gerekmektedir. Çocuklarımızın özgüvenini artıralım derken onların egolarını şişirdiğimizin farkında olmalıyız. Onların gerçekten cesur, iffetli, iradeli ve aklıselim birer insan olarak yetişmeleri adına neler yapılabileceğine dair, gerek anne-babalar, gerekse öğretmenler sık sık bir araya gelmeli, beyin fırtınaları yapmalı ve ortak kavramlar zemininde, gerekli eğitimi çocuklara ulaştırmak için çabalamalıyız.

*Samsun Bafra Özel Delta Koleji, Psikolojik danışmanı



FOTOĞRAF: REUTERS

Bütün gücü ve kuvveti kendinde bilen; kendine aşık, kendi için yaşayan insanlar yetiştirmek bizim gayemiz olmasa gerek. Çünkü böyle bir özgüvenle yetişmiş insanın dayanak noktası "kuvvet" olduğu gibi hedefi de "Menfaat" ve menfaatına ulaşmak için kullandığı yegâne yolu da "kavga" olacaktır.

Hayata tevhid gözüyle bakan bir insan herhangi bir başarısızlıkla karşılaşınca buna "nasip" olarak bakar. Her şeyde bir hayır olduğunu düşünür. Dersler çıkarır. Düştüğü yerden kalkar. Hayatına aynı istek, azim ve sevgiyle devam eder. Yardımı yine Rabb'inden bekler.

Yasemin Yalçın Aktosun

Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

Sevgi dilleri farklı olursa

Sadece sevgi dilleri aynı olan bireyler mi mutlu oluyor acaba? Ya da sevgi dillerinin aynı olması evlilikteki huzur için bir şart mıdır? Elbette ki değildir. Eşlerin sevgi dillerinin aynı olması güzeldir ve sıcaklığı artırıcı bir faktördür. Ancak sevgi dillerinin farklı oluşu da kimi zaman sıcaklığı artırıcı ciddi bir faktör olabilir. Nedir sevgi dili? Sevginin aktarılış ve kabul şeklidir. Kimi insan tensel temastan hoşlanır ve mesela kendisine sarılınması çok önemlidir. Bu insan dokunarak sevgisini dile getirir ve eşinin kendisine dokunmasını, güzel bir durum karşısında omzuna dokunarak teşekkür etmesini isteyebilir. Bir diğeri, sözel olarak sevginin dile gelebileceği görüşündedir. Ve 'seni seviyorum' tarzı bir ifade onun için çok şey ifade eder. Olmaması hali de ciddi hayal kırıklıkları oluşturabilir. Veya hediye de sevginin ifade edilmesinde bir unsur olarak kullanılabilir. Bu maddeleri daha da artırabiliriz. Evlilik için çiftin aynı sevgi dilinde olması değil, muhatabının sevgi dilini bilmesi, saygı duyması ve ona o dilde yaklaşabilmesi gerekir. "Ben buyum, zaten seviyorum, ne gerek var öyle şeylere" denmemesi gerekir. Önemli olan bireyin kendi sevgi diline saplanıp kalmamasıdır. Bu saplantı ve geniş düşünülememesi sebebi ile sevilmediklerine inanan ve evlilikleri bu sebeple çatırdayan çiftlerin var oluğunu söyleyebilirim. Evliliklerde bireyin eşini tanıması çok önemlidir. Bu tanıma esnasında eşinin sevgi dilini çözmeyi başaran eş, ona nasıl yaklaşacağını bilecek ve sevildiğini de fark edecektir. Mesela eşinizin size yardım ediyor olması veya işlerinizi kolaylaştırma çabası "seni seviyorum" cümlesini içerebilir. Bunu görmeden sadece bu cümleyi işitmeye odaklanan birey mutlu olmayacağı gibi, karşı tarafın da bezmesine neden olabilecektir.



FOTOĞRAF: AA

Öyleyse ne yapmalı?

Öncelikle muhatabınızın sevgi dilini çözmeye çalışmak üzere eşinizi gözlemleyin. Ne zaman hangi tepkiyi veriyor? Yaşadığı memnuniyetler onu hangi davranışa yönlendiriyor? Eşinizin sizin sevgi dilinizi anlaması için belli bir zaman bekleyebileceğiniz gibi, beklemeden eşinize kendinizi ve beklentilerinizi dile getirebilirsiniz. Bu konuda konuşmak en doğru yaklaşımdır. Güzel olanı bireyin eşinin sevgi diliyle ona yaklaşabilmesidir. Mesela eşiniz "seni seviyorum" cümlesine veya sözel pekiştireçlere önem veriyorsa ona bu şekilde yaklaşmalısınız. Veya kendisine çiçek alınmasına ihtiyaç duyan eşinize "ya ne gerek var böyle şeylere" diye karşılık vermemelisiniz. Eşin sevgi diliyle ona yaklaşmak bir kişilik tavizi değildir. Bilakis kendini aşabilmişliğin bir ifadesidir. Bunların dışında muhatabınızın kendi sevgi diliyle size aktardıklarını görmeyi ihmal etmemeli, yaşadığınız memnuniyeti ifade etmelisiniz.

Namazları en çok sevilen zamanda kılmak istiyorum!

"Namazlarıma iki seneden bu yana devam ediyorum. Namaz kılmanın hazzını yüreğimde dolu dolu yaşamak beni son derece memnun ediyor. Her geçen gün ibadetlerime daha bilgili yapışmayı arzu ediyorum. İbadetlerin amaç ve yararlarını çözmeye çalışıyorum. İbadetlerin hikmetlerine kavuştuğum anların sevinç ve mutluluğunu yaşamak büyük bir şans. Bu güzel duyguları yaşama şansından uzak kalanları da Allah tez elden kavuştursun (amin)... Namazları vakitlerinin içerisinde 'en çok sevilen zamanında kılmak' diye bir şey duydum. Bunu izah eder misiniz?"

İbadetlerin sırf Allah'ın emirleri olduğunu ve ibadetlerin yerine getirilmesinde de hikmetler aranmasının yanlış olduğunu dolayısıyla ibadette amaç ve yarar aranmaması gerektiğini söyleyenler bulunmakla beraber çoğu alim; Allah'ın emirlerinin her birinde bir hikmet ve maslahatın (barış, rahatlık, iyilik yolu) bulunduğunu kabul eder. Emre muhatap olup, onu yerine getiren Müslüman'ın ibadetlerdeki amaçları, yararları düşünerek araştırması, kavuştuğu hikmetleri idrak etmesi, bu şekildeki ibadetlerin kendisini diğer insanlardan çok farklı boyutlara taşıdığı, ona şuur kazandırdığı bir gerçektir.

Namazları vakitlerinde, 'en çok sevilen zamanında kılma' ya ibadette; 'namaz vakitlerinin müstehapları (sevilen, beğenilen, farz ve vacipten gayrı sevaplı hareket)' denir. Bilindiği gibi günün belli zaman dilimlerinde yerine getirilmesi farz olan namaz ibadetleri vardır. Yani her namazı vakti içinde kılmak şarttır. Ayrıca namazları ilk girdiği anda kılmak efdaldir. Fakat namazın ilk vaktinden sonraya bırakılmasında bir fazilet görülmüşse namaz vaktin sonuna bırakılmıştır. Bunun için namazların; kendi vakitlerinde olacak şekilde, 'daha fazla fazilet (bilgi, hüner, iyi ahlâk), hayır (iyilik, fayda) ümit ederek' edasında acele etmek veya ertelemek yani 'müstehap vakitler' konusuna dikkat etmek düşünen Müslüman için gerekir.

Namazların müstehap vakitlerini kısaca belirtmek gerekirse;

- Sabah namazını aydınlığın iyice çıkacağı bir vakte kadar tehir etmek Hanefî'ye göre müstehaptır. Yalnız burada dikkat edilecek bir nokta; namaz anında olabilecek bir namaz bozulma hali için yeniden namaz kılabilecek artı zamanın da önceden hesaba katılması gereği vardır.

Sabah namazını ortalığın iyice aydınlanıncaya kadar geri bırakmanın sevap olduğuna delil olarak Hz. Peygamber'in şu hadisi gösterilir: "Sabah namazını ortalık iyice aydınlanınca kılınız. Çünkü bu, sevap itibarıyla daha büyüktür." Diğer üç mezhep ise sabah namazını ortalık henüz karanlıkken kılmayı daha faziletli görür (Tecrîd-i Sarih Tercümesi, II, 586-588).

- Yaz günlerinde öğle namazını serinliğe bırakmak müstehaptır. Enes (ra) şu hadisi rivayet etmiştir: "Peygamberimiz (sas)


FOTOĞRAF: REUTERS

sıcak olunca öğle namazını serinliğe bırakırdı. Soğuk olduğunda da namazı acele kılardı."

■ Güneşin rengi değişmedikçe ikindi namazını tehir etmek müstehaptır. Yani güneşin gözü kamaştırmayacak duruma gelmesinden önceki vakte kadar geciktirmek sevaptır, gözü kamaştırmayacak hale gelmesine kadar ertelenmesi tahrîmen mekruhtur.

■ Akşam namazını yaz ve kış acele kılmak, yani vakti girer girmez kılmak, yatsı namazını ise geç kılmak müstehaptır. Hz. Peygamber'in bu konudaki hadisi de şöyle: "Ümmetim; akşam namazını acele, yatsı namazını geç kıldıkları müddetçe hayırda devam etmektedirler."

■ Yatsı namazını gecenin ilk üçte birine kadar geciktirmek faziletlidir.

Vitir namazını, uyanacağına emin olan kimsenin, gecenin sonuna bırakması müstehaptır. Peygamber'imiz (sas); "Her kim gecenin sonunda kalkamayacağından korkarsa vitir namazını, yatsı namazının evvel vaktinde kılsın. Kim de gecenin sonunda kalkacağından emin olursa vitir namazını gecenin sonunda kılsın." buyurmuştur.

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

dr.can@zaman.com.tr

DR. CAN

Ecel kapıyı çaldığında

De-suzi - İstanbul

Dr. abi. Biz ikiz kardeşleriz. Her şeylerimiz birdir. Rüyalarımız dahi aynı sayılır. Geçenlerde ikimiz de aynı gece Azrail (as)'i gördük. Sakallı ve bastonluydu. Evimize girmek için izin istedi ve girdi. İkimiz de sabah kalkınca rüyalarımızı anlattık. Çok ilginçti; birimiz cümleye başlıyor, diğerimiz tamamlıyorduk. Kocalarımız da ikiz. Ancak huyları çok farklı. Benimki temizlik hastası, diğerinin adını Ekmek Teknesi dizisindeki gibi "Kirli" koyduk.

Dr. Can

Sevgili ikiz kızlarım. İlginç, uzun ve beni tebessüm ettiren mektubunuz için teşekkürler. Yazılarınız da birbirine şaşırtacak derecede benziyor. Sanırım sizin tek yumurta ikizi, eşlerinizin ise çift yumurta ikizi olmasından kaynaklanıyor. Bacanak kardeşlerin biri anneden, diğeri babadan pasaklılık ve obsesyon (temizlik takıntısı) almış olabilir.

Sonuçta ikisinin de bir psikolog ya da psikiyatrist tezgahından geçmeye ihtiyacı var gibi. Rüyalarınıza gelince aynı rüyayı görmüş olmanız elbette ilginç. Bense rüya yorumundan anlamam. Yine de birkaç kelime yazayım.

1) O gün birlikte ölümden, Hz. Azrail (as)'den bahsetmiş olabilirsiniz ve şuuraltı rüyası olarak tecelli etmiş olabilir.

2) Ölüm meleğini rüyada görmek bence ikinizin de öleceğine delalet ediyor. Ama ne zaman? Belki 95, belki 101 yaşında. Bunu Kur'an yazıyor. (Küllü nefsin zâikatül mevt.)

3) Şaka bir yana bir gün bir kitapta Azrail Aleyhisselam'ı görmek bereket ve ömrün uzaması anlamına gelir diye okumuştum. Genelde rüyalar ters çıkar ya. Mantıklı da.

4) Hz. Azrail'in sakallı, bıyıklı ve bastonlu olacağını sanmam. Dünya tatlısı biri olmalı. Sonuçta o bir melek.

5) Ak saçlı, ak sakallı, âsâlı, pîr-i fani dedelere bir diyeceğim yok. Ama bir kişiyi çok güzel diye tanımlarken melek gibi deriz ya. Bunun "gibisi" de yok. Düpedüz bir melek. Hem de en büyük 4 melekten biri.

6) Ölüm meleğinin, Efendimiz'e (sas) geldiğinde önce selam verip hatırını sormuş sonra da kendisinden izin alarak ruhunu kabzetmiş olduğu söylenir. Hatta ondan sonra âdet olup tüm inananların hatırını sorup izin alması rivâyet olunur. İhtimal ki evinize girmek için izin alması bundandır. Sizin de mümine olduğunuzun teyididir.

7) Hâlâ yaşadığınıza göre rüya öleceğinize (hemen o dakika) delalet etmiyor. Bilinmeli ki ölüm; kaçınılmaz ve gecikmez bir randevudur. Hz. Bediüzzaman; "Ölüm meleği geldiğinde hoş geldin, safa geldin, başımın gözümün üstüne geldin diyeceğim." demiştir.

Ölüm, Sana geldiğinde,
Ah edip, vah edip ağlama..
Böylece;
Allah'ı üzmüş olacaksın...
Ecel, kapını çaldığında,
Evi telaşa verme,
O geldiğinde;
Sen gitmiş olacaksın...



Okuyuculara NOTLAR

Mucize, Kızılcahamam	İsim yok
Ayşe Mut	İsim yetersiz
Kardelen, Eskişehir	İsim yok
28 Ziraat ve Eğitimci, Erzurum	İsim, adres yok
S.S. Elazığ	İsim yok
20. (AÖF öğrencisi), Uşak	İsim, adres yok
MY, Konya	İsim, adres yok
Esra Mataracı Gölbaşı, Adıyaman	Adres yok
Bayan, Erzurum	İsim, adres yok
ÖSS (Karasevdalı) Kazan, Adana	İsim, adres yok
C.T, Çaykara	İsim, adres yok
İşsiz, Dörtyol	İsim, adres yok
Prenses	İsim, adres yok
Arra	İsim, adres yok
Sümeyra Çelik	Adres yok
İspiyon-Üniversiteli	İsim, adres yok
Sinem Işık, Polatlı	Adres yok
...., Dusseldorf	İsim, adres yok
Kardelen, Ümraniye	Adres yanlış
Eddai, Dicle	İsim, adres yok
Sevgi Çiçeği, Bilecik	Adres bizde kayıp
Telefonlar:	**Telefonlar:**
Esat Kutlu 0216	Sürekli meşgul
İhsan Bayır 0536	Ulaşılamadı (bayana)
İsmail Aslaner 0536	Cevap yok
Abdurrahman 0535	Arandı, açılmıyor
Esra A. 0216	Yanlış numara
Ali Tuna 0505......	Sürekli meşgul
SenSenSensin 0544	Telefon kapalı

Beni mutlaka ara

Yaprak - İstanbul
Sevgili Yaprak kızım. Lütfen acilen gazeteyi ara. Ailem dergisini dahili numaradan bağlattır ve bana ulaş. Belki de hayatını başkalaştıracak, olumlu şekilde değiştirecek formüller sunacağım sana. Ama lütfen acele davran ve o ana dek mektup muhtevasından kimseye söz etme. Düşebilirsin, doğrulabilirsin. Ama hiç kimsenin karşısında eğilmemelisin. Sadece Allah'a ibadet eder ve O'ndan yardım bekleriz. Mutluluklar senin olsun ve olacak.
Dr. Can

FOTOĞRAF: AFP



Sadece Sütten









Türkiye'nin organik peyniri





Aligoz Mevkii Acıpayam / DENİZLİ
Tel : (0258) 539 10 80 (10 Hat)
Fax : (0258) 539 10 85
www.ayaut.com - e-mail:info@ayaut.com

Magnezyum neden çok önemli?

■ **FARİKA TEYMUR ARTIR***

Magnezyum eksikliği psikolojik durumu da etkileyen organik sorunlara yol açar. Magnezyum eksikliğinde, bedensel yorgunluk, halsizlik, iştahsızlık, sinirsel gerginlik, huzursuzluk, uyku bozuklukları, zihinsel yorgunluk gibi genel belirtiler görülebiliyor. Kişinin hem zihinsel hem psikolojik durumu etkilenebiliyor. Öğrenme kapasitesinin azalması, dalgınlık, hafıza zayıflığı ile beyin fonksiyonlarının etkilenmesi, kas seğirmeleri ve titremeleri, kalp çarpıntısı ve bazı damar kaynaklı şikayetler, tansiyon yükselmesi, kas zayıflığı, kramplar, aşırı hassasiyet, sinirsel bağırsak hastalıkları, kalp damarlarının kasılması, kalpte ritim bozuklukları gibi şikayetler ortaya çıkabiliyor. Magnezyum yetersizliği iştah kaybına, depresyona, şaşkınlığa ve göz kararmasına sebep olabiliyor. Yine magnezyum eksikliğinde mensturasyon (kadınlarda adet dönemi) problemleri, böbrek taşı ve doku kireçlenmelerine eğilimin artması da görülebilir. Magnezyuma özellikle çok spor yapanlar, yoğun bir iş temposunda çalışanlar, yanlış beslenenler, hızla zayıflamak için rejim yapanlar, düzenli ilaç kullananlar daha çok ihtiyaç duyarlar.

Kullanılması gereken durumlar

Kalp krizini önlemede ve geçirmiş olanların tedavisinde, bronşların kasılmasını, böbrek taşı oluşumunu önlemede, hamilelikte tansiyonun düşürülmesinde, kabızlık tedavisinde ve mensturasyon (adet dönemi) öncesi şikayetleri gidermede doktor tarafından magnezyum desteği önerilmektedir. Magnezyum desteği yapılan kadınlarda kemik yoğunluğunun anlamlı olarak arttığı gözlenmiştir.

Magnezyum, düşüklerin ve prematüre doğumların, erken doğum riskinin, önlenmesinde de önerilmektedir. Bununla beraber yan etkilerinin de olması ihtimaline karşı doktor tarafından önerilmedikçe magnezyumun bilinçsizce mineral desteği (ilaç) olarak alınması risklidir.

Magnezyumca zengin besinler; kuru baklagiller, fındık, fıstık, badem, muz, kakao, patates, bitkisel yağlar, bal kabağı, susam ve maden sularıdır. Sürekli yumuşak içme suyu içilmesi de magnezyum eksikliğinde etkili olmaktadır. Bu sebeple zaman zaman aşırıya varmadan maden suyu içmek yararlıdır. ***Psikolog**

